

OBSAH

ZÁKLADY ZDRAVÝCH ZAD	6	Veslování na gymnastickém míči	58
Anatomie zdravé páteře	8	Natažení na míči	60
Velké svaly zad	11	Natažení na míči dozadu	62
Bolesti zad	14		
Cvičení pro zdravá záda	16	CVIČENÍ STŘEDU TĚLA	64
Jandův přístup	17	Udržování rovnováhy v sedu	66
Anatomie celého těla	18	Udržování stability ve stoji	68
		Natažení ve stoji	69
CVIČENÍ KRČNÍ PÁTEŘE	20	Základní zkracovačky	70
Protažení ohnutím	22	Zkracovačky s výkopem	72
Izometrické ohnutí	23	Poloviční zdvih	74
Protažení úklonem	24	Zdvih na břicho	76
Izometrický úklon	25	Protažení svalu hruškovitého v sedu	78
Protažení rotací	26	Protažení svalu hruškovitého	79
Izometrická rotace	27	Rotace v ruském sedu	80
Protažení v záklonu	28	Nízký zdvih	82
Izometrické natažení	29	Rotace v obráceném mostu	84
Protažení horní části trapézu	30	Rofování na míči v obráceném mostu	86
Protažení zdvihače lopatky	31	Zdvihy s medicinbalem	88
Krčení ramen	32	Rovné rofování dolů	90
Želví krk	33	Ukazovátko	92
Hvězdice	34	Prkno	94
		Prkno zepředu	96
CVIČENÍ HRUDNÍ PÁTEŘE	36	Krokování stranou	98
Pohybový rozsah lopatek	38	Zdvih na gymnastickém míči	100
Protažení ramen I	40	Dolů hledící pes	102
Protažení ramen II	41	Příčný břišní sval	104
Úklon stranou	42	Zkracovačky s rotací	106
Protažení širokého svalu zádového	44	Vytočení	108
Protažení prsou	46	Prkno z boku	110
Otevírání knihy	47		
Vytočení na židli	48	CVIČENÍ BEDERNÍ PÁTEŘE	112
Spojení rukou za tělem	50	Podsazení pánve	114
Ručkování	52	Podsazení pánve v sedu	115
Ručkování kolem	54	Ohnutí ke špičkám	116
Upažení zdola na gymnastickém míči	56	Přitažení kolene k hrudníku	118



Protažení páteře	120	Protažení hamstringů II	141
Rotace dolní části zad	121	Výpad dopředu	142
Pozice dítěte	122	Protažení flexorů kyčle	144
Protažení kočka a pes	124	Protažení kyčlí	146
Kroužení boky	126	VZOROVÉ TRÉNINKY	148
Plavání	128	Krční/hrudní páteř	150
Most	130	Bederní páteř/střed těla pro pokročilé	152
Most se zvednutou nohou	132	Zpevnění zdravých zad & budování svalů	154
CVIČENÍ DOLNÍ ČÁSTI TĚLA	134	Slovník – obecné názvy	156
Protažení kvadricepsů	136	Poděkování	158
Protažení iliotibiálního vazu	138		
Protažení hamstringů I	140		